

ལྷན་ཆིག་རིག་པའི་ཤེས་བྱ་གནད་བསྟུན་གྱི
བཤད་སྟར་ཕྱོམ་རིག་འབྲུག་སྒྲིག་

དོར་ཞི་གདོང་རྒྱག་སྒྲིམས་སྒྲོས་བརྩམས།

ཀན་སྤུ་མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་

སྒྲུབ་ཆེན་རིག་པ་པའི་ཤེས་བྱ་གནད་བསྟུས་ཀྱི་ བཤད་སྟར་སྒྲུབ་སྒྲུབ་རིག་འབྱུག་གློ་

དོན་ཁྱིམ་དོན་ཁྱིམ་སྒྲུབ་སྒྲུབ་སྒྲུབ་སྒྲུབ་

图书在版编目(CIP)数据

诗学要义通俗解说/多识著. —兰州:甘肃民族出版社, 2003

(多识文丛)

ISBN 7-5421-0944-8

I. 诗... II. 多... III. 藏族—诗歌—文学理论—研究—藏语 IV. I207.22

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 123182 号

书 名:诗学要义通俗解说

作 者:多识 著

责任编辑:旦知草

封面设计:张少泉

出 版:甘肃民族出版社(730000 兰州市南滨河东路 520 号)

发 行:甘肃民族出版社发行部(730000 兰州市南滨河东路 520 号)

印 刷:甘肃地质印刷厂

开 本:850×1168 毫米 1/32 印张:9.125

版 次:2004 年 9 月第 1 版 2004 年 9 月第 1 次印刷

印 数:1—3,000

书 号:ISBN 7-5421-0944-8(民文)

定 价:16.80 元

甘肃民族出版社图书若有破损、缺页或无文字现象,可直接与本社联系调换。

[邮编:730000 地址:兰州市南滨河东路 520 号 电话:0931-8773261(编辑部)
0931-8773262(发行部) 联系人:杨昀 E-mail:yangyun65535@163.com]

版权所有 翻印必究

ཚུམ་རྒྱིག་འགན་འཁུར་བ། རྟ་མགྲིན་འཛོ།
མཁུན་ཁོག་མཛེས་རིས། གྲང་རྩོམ་ཚོན།

སྐྱུན་ཆེན་རིག་པའི་ཤེས་བྱ་གནད་བསྐུས་གྱི་
བཤད་སྒྱུར་ཚུམ་རིག་འཁུར་སྒྲོ།

དོར་ཞིག་དོར་རྩལ་སྟེམས་པའི་སྒོ་ལྷན་གྱིས་བཅམས།

ཀན་སྤུ་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་གིས་བསྐྱར་ཞིང་བཟུམ།

ཀན་སྤུ་ས་གཤིས་པར་ཁང་གིས་དཔར།

དེབ་ཚད། རྩ་སྟེང་850×1168 1/32

2004ལོའི་ཟླ་9བར་པར་གཞི་དང་ཐོ་བསྒྲིགས།

2004ལོའི་ཟླ་9བར་པར་ཐེངས་དང་ཐོ་དཔར།

དཔར་གྲངས། 1——3,000

ISBN 7-5421-0944-8 (民文) དེབ་རེར་སྒོར། 16 80 元

དཀར་ ཆག

སྒྲུབ་ཚུལ་རིག་པའི་ཤེས་བྱ་གནད་བསྟུན། (1)

སྒྲུབ་ཆོག་རིག་པའི་ཤེས་བྱ་གནད་བསྟུན་གྱི་བཤད་སྒྱུར་ཚུལ་རིག་འཇུག་སྒྲོ།
..... (12)

དོན་གྲུབ་སོལའི་སྒྱུ་དོན། (119)

པོད་གྱི་སྒྲུབ་ངག་གི་བྱུང་རབས་མདོར་བསྟུན། (142)

དབྱངས་ཅན་མདང་སྒྲུབ་ཆོག་རིག་པ། (148)

སྒྲུབ་ངག་གི་སྒྲིབ་སེལ་བཤད་པ་ཚུལ་རིག་བྱེད་ར། (178)

ཆོག་ས་བཅད་ཐེབ་སྒྲུངས་གྱི་ཤེས་བྱའི་རྣམ་གཞག། (206)

པོད་མཁས་པའི་སྒྲུབ་ངག་དཔེར་བརྗོད་ལས་ག་བཞི་གི་གྲུབ་གྱི་སྒྲོར་
གོ་བདེར་འགྲེལ་བ་སྤྲོས་དོན་ཀྱན་གསལ། (231)

དཔའ་རིས་ཡུལ་གྱི་སྒྲོན་བཅུད་བཀོད་པའི་བྱུང་པར་དཔེ་གྲུབ་ལ་སྒྱུར་
བཅོས་པས་ཡིད་འཕྲོག། (252)

སྒྲུབ་ངག་ཕྱོགས་གྱི་ལོ་ག་རྟོག་སྒྲུབ་འབྲིན་པའི་གཏམ་དུག་དབྱུང་བདུང་
ཕྱིར་སྒྱུར་བ། (261)

སྒྲུབ་ཚུལ་རིག་པའི་ཤེས་བྱ་གནད་བསྟུན།

འཆར་བྱ་བ་མི་མངའ་རབ་གསལ་འཛིག་རྟེན་མིག །
 འཕེལ་བྱས་སྒྲུབ་བྱལ་གཉིས་སྒྲིལ་དགའ་བའི་ལྷ། །
 ལང་ཆོ་ཉམས་མེད་མཛེས་སྒྲུག་མན་དུ་ར། །
 དགའ་བདེ་ཡོངས་སྒྲིབ་འཛད་མེད་གཏེར་དུ་སྒྱབས། །
 དྲི་བའི་བྱ་མོའི་དབྱངས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་འབྲུམ། །
 ཅིག་ཅར་འཕྲོག་པའི་ཚུལ་རིག་འབྲུག་སྒྲུས། །
 རིག་པའི་དཔལ་ཡོན་གསར་སྒྲིལ་པད་མོའི་རྒྱུང་། །
 ཆགས་པའི་མེ་ཡིས་བསྐྱེད་སྒྲིལ་བཞེན་དམར་བར་བྱས། །
 བྱོན་ཡངས་རྒྱུས་མཐུག་གངས་ཅན་རིག་གཞུང་གི །
 ས་ཁིང་ག་ཤིན་པོ་མ་མའི་སྒྲོ་བ་ལས། །
 ལེགས་འཕྲུངས་སྒྲུབ་ཚུལ་ལྷུག་གསར་བྱ་རྒྱུང་ཡང་། །
 ཤེད་མེད་ཚི་མོད་ཀན་པོ་འབྲུམ་ལས་རྒྱལ། །
 འོན་ཀྱང་ལྷུང་བྱ་ལས་ནི་ལོ་རྟོག་དང་། །
 གོག་འགྲོའི་བྱ་རྒྱུང་སྒྲིབས་ཚུལ་རྒྱུས་པའི་མིར། །
 འབྲུར་བ་རྒྱུང་དྲིད་གཤེར་འཛོམས་པ་དང་། །
 ཡ་མས་སྒྲོར་སྒྲིབ་བཟང་བོའི་རྟེན་ལ་བསྐྱེད། །
 རྒྱུ་ཆད་སྒྲིབས་འདིར་མཉམ་འཛོག་བྱེད་མཁན་ཉུང་། །

ཚཱ་རིག་གཞུང་ཡང་ཐར་ཆགས་བསྐྱེགས་པ་མེད། །
དེའི་ཕྱིར་དེང་དུས་ཚཱ་རིག་གཞུང་ལྷགས་ལས། །
ཉེར་མཁོ་བརྟུང་དུ་བསྟུས་པ་རགས་ཅམ་སྟེལ། །
འདུས་བྱས་འཇིག་རྟེན་དངོས་པོ་ངེ་སྟེད་པའི། །
ནམ་པ་ཤར་བའི་ཚཱ་རིག་ཨ་དར་ཤ། །
རྫོང་བྱེད་ཆོག་གི་ཤེལ་དཀར་ཁྱུ་མ་ལས། །
རག་བཟོ་མཁས་པས་ནམ་དཔྱོད་ཚལ་གྱིས་བསྐྱབ། །
སྒྲུབ་ཚཱ་དུས་གསུམ་བྱང་དང་འབྱང་འགྱུར་གྱི། །
བེམ་ཤེས་དངོས་པོའི་སྣང་ཚུལ་རས་གཞི་ལ། །
རང་གི་ཉམས་སྣང་ཆོན་མདངས་སྣ་ཆོགས་ཀྱིས། །
རྟོག་པའི་སྣང་བརྟན་གཟུགས་མཆར་འབེབས་པའི་གཏམ། །
ཕྱི་སྟོང་འཇིག་རྟེན་ནང་བརྟུང་སེམས་ཅན་གྱི། །
རིགས་གཟུགས་རང་བཞིན་ནམ་འགྱུར་བྱུང་ཆོས་དང་། །
བསམ་པའི་འདུ་ཤེས་བྱུང་པར་མཐའ་ཡས་པ། །
ཚཱ་རིག་གཏེར་བརྒྱ་བརྗོད་པའི་འབྱུང་ཁུངས་ཡིན། །
ཆོག་གི་བརྗོད་བྱ་ཕྱི་ཡིག་དོས་བཅས་གཟུགས། །
དོན་གྱི་དགོངས་པ་ནང་གི་ནམ་ཤེས་ཉིད། །
སྒྲིག་མེད་བེམ་རོ་མཛེས་ཀྱང་སྟུ་ཡིས་འབྱུང། །
བེམ་གཟུགས་མེད་པར་ནམ་ཤེས་གང་ལ་བརྟེན། །

མེ་རྟོག་འབྲམ་ཕྱག་དཀྱིགས་པའི་དགའ་ཚལ་ལས། །
 ལ་ལས་གྱུར་ཀྱམ་ལ་ལས་ཀྱུ་ལྷ་ད། །
 ལ་ལས་ཡུན་ལ་ལས་སེ་བ་འབྲ། །
 དགའ་ཞེན་བག་ཆགས་དབང་གིས་སོ་སོར་ཕྱེས། །
 དད་ལྡན་མེ་རྟོག་བརྩྭགས་པ་མཚོད་པའི་ཕྱིར། །
 བ་རྩུང་མེ་རྟོག་བརྩྭགས་པ་བྱུན་གྱི་ཕྱིར། །
 ཚོང་བས་མེ་རྟོག་བརྩྭགས་པ་རིན་གྱི་ཕྱིར། །
 བསམ་པའི་དམིགས་ཡུལ་སྤྱིང་ནས་ཐ་དད་ལྷུར། །
 འི་ཞིམ་མེ་རྟོག་བརྩྭས་ནས་ལྷ་ལ་འབྲལ། །
 ཞིམ་མངར་ཤིང་རྟོག་བརྩྭས་ནས་གྲོགས་ལ་སྦྱིན། །
 གཞུང་ཤིང་དྲང་བོས་རང་སྦྱོབ་ཁང་བ་འབྲལས། །
 ཡལ་ག་འཁྱོག་པོ་ཁྱི་གཏགས་དབྱུག་པར་མཁོ། །
 ལ་ལས་མ་ཐོག་གཅགས་བྱ་འདེབས་ལ་དགའ། །
 ལ་ལས་འབག་སྦྱར་གསེར་ཞལ་གཏོང་ལ་དགའ། །
 རྒྱ་ཡི་ཀུན་སྒྲོང་ཐ་དད་ཅམ་མིན་ཏེ། །
 འབྲས་བུའི་ཕན་གནོད་སྤྱིང་ནས་ལེགས་ཉེས་ཕྱེད། །
 མེ་རྟོག་མཛེས་པ་ཅམ་གྱིས་ཤིང་བཟང་མིན། །
 ཚོར་མ་མང་བ་ཅམ་གྱིས་ཤིང་ངན་མིན། །
 ཤིང་འབྲས་དྲི་རོ་དང་ནི་བརྩད་ཆེ་རྩུང། །

བྱེད་སྒྲིབ་ཀྱི་པར་དག་ལས་བཟང་ངན་སྟེ། །
 དོན་གྱི་གཤིས་ལ་སྒྲིབ་བའི་མཚན་མ་དང་། །
 སྒྲིབ་པའི་ཐོག་པས་བཏགས་པའི་མཚན་མ་གཉིས། །
 འོ་ཚུགས་ཅིག་འདྲེས་རང་བཞིན་ཡིད་འོང་སྟེ། །
 རྒྱུ་ལྡན་གསལ་མེད་སྟེ་མཚན་མ་སོ་སོར་འཛིན། །
 རྒྱུ་ལྡན་མེད་གཤིན་འོ་མས་བཀའ་བ་དང་། །
 གསེར་བྱམ་མི་གཙང་རྒྱུ་པས་བཀའ་བའང་ཡོད། །
 སེང་གཤིན་འོ་མ་གསེར་བྱམ་གཉིས་འཛོམས་རབ། །
 མིན་ན་སྒྲིབ་མ་དེ་ལེན་སྟེ་མ་སྒྲིབ་སྟེ། །
 རྒྱུ་ལྡན་པའི་གཉིས་ལས་སངས་བྱེད་འབྲུག་གི་སྒྲིབ། །
 གཤིས་ངན་དུག་སྒྲིབ་ཚང་གཏོར་གནས་ལྷགས་ཐོག། །
 ལ་རབས་སྒྲིབ་བའི་ལམ་སྒྲིབ་ན་མ་མཁའི་འོར། །
 དཔོན་པོ་གཤིན་བྱས་པ་སྒྲིབ་ཚོམ་མཚན་ཀྱང་བསྐྱེད། །
 སྒྲིབ་པ་འབྲུལ་བའི་བྱི་ལུང་བསྐྱེད་པ་དང་། །
 གཡང་སར་བྱིད་པའི་ཐེན་རང་ལམ་མ་མཁའ་དང་། །
 དཔོན་རིག་སྒྲིབ་བྱེད་དུག་གི་ཁྱུ་བ་རྒྱུ་ལ། །
 མི་གཙང་སྒྲིབ་པས་ལུང་ལྷ་བྱེད་དོར་བྱ་ཡིན། །
 མངར་མིན་ཁ་མིན་སོགས་རྒྱུ་ལ་བསྐྱེད་པ་དང་། །
 སྒྲིབ་མིན་དུག་མིན་ཚུད་ཀར་བཏུང་བ་དང་། །

ལྷ་མེད་ལྷ་མེད་ལོགས་རིས་སྒྲོན་མེད་ག །
 རི་ཁིམ་མེད་ཀྱི་མ་ཡིན་ལྷ་མ་བྱུང་མིན། །
 ལྷ་བྱས་མེད་ཀྱི་མང་པོའི་བཅུད་འབྱུངས་ནས། །
 ཁིམ་མང་རྒྱང་ཕྱི་སྒྲིག་པར་བྱེད་པ་བཞིན། །
 རྣམ་མང་ཤེས་བྱའི་དོན་ལ་ངེས་ཉིད་པ། །
 ལྷ་ཕྱི་མ་སྤྱད་ལོགས་འབྱུང་བའི་དངོས་སྒྲིལ་ན། །
 རང་ཤོང་ཁྱེད་བྱུང་འབྱེན་པའི་བྱི་ལོང་གིས། །
 ཡངས་པའི་འཛིག་ཉེན་སྒྲིལ་ན་ཅི་ལྟར་ཉོགས། །
 ཉི་འོད་དོམས་མེད་འབྱུང་བའི་སྒྲིག་ཞོན་གྱིས། །
 ལྷ་བཞིའི་ལྷ་པ་སེལ་བའི་ཚུལ་ལ་ལྟོས། །
 འོ་མའི་ཁ་ལས་འོ་ཞག་བཅད་པ་བཞིན། །
 ཞག་དེ་བསྐྱབས་ནས་ཉིང་བཅུད་ལེན་པ་བཞིན། །
 བརྗོད་བྱུང་སྤངས་པའི་དོན་གྱི་འོ་མ་ཆོ་ལས། །
 དོན་གཞན་ཉིང་བཅུད་མར་གསར་ལེན་པར་བྱ། །
 དབང་པོའི་ཡུལ་དང་དབང་ཡུལ་ལས་འདས་པའི། །
 བརྗོད་བྱའི་དོན་གྱི་སྤྲང་བརྒྱན་མཛོན་སྤྲང་བཞིན། །
 ལྷ་ཡི་མེ་ལོང་དོས་ལ་གསལ་སེང་ངེས། །
 འགོད་པའི་ཕྱི་སྤངས་ཕྱི་སྤངས་རིག་ཀྱན་གྱི་སྤྲིག། །
 དེ་ཡང་དངོས་པོའི་གདོད་མའི་རྣམ་པ་དེ། །

གཟུགས་སུ་ཕབ་པའི་འདྲ་རིས་ཅམ་མེན་པར། །
ཚཱ་པའི་ཀུན་སྒྲོང་དང་ནི་དམིགས་ཡུལ་ལས། །
བསལ་གསེའ་དོར་ལེན་ཅི་དགར་བྱེད་པ་ཡིན། །
ཕྱི་ཡུལ་དངོས་པོ་ནང་སེམས་ནམ་འགྱུར་གྱི། །
ཚ་པའི་རང་བཞིན་གང་ཡིན་དམ་བཟུང་སྟེ། །
འབག་བཟོས་ལག་པས་འདམ་བཞིན་བྱུང་པར་གཟུགས། །
རྟོག་བཟོའི་སྤང་བརྟན་བདེན་པར་འབྲུལ་བ་བསྐྱུན། །
ནང་ཉམས་མི་རིགས་དབང་གིས་བྱུང་ཡོད་མིན། །
ཆོག་སྒྱུར་སྒྲིབ་རིགས་དབང་གིས་བྱུང་མེད་མིན། །
རང་ཚཱ་ལ་ནི་གཞན་སྒྲིབ་ཤར་ཁྱེད་ཀྱིས་པ། །
བརྟེན་སྤྱོད་ལྷགས་ལ་སྒྲོ་མིག་སྤོངས་པའི་རྟོགས། །
རྩལ་ཕུན་གཅིག་ལས་རྩལ་ཀུན་གྱུ་བ་ཚུལ་ཤེས། །
མེ་ལོང་གཅིག་ལ་གཟུགས་བརྟན་འབྲུམ་ཕྱག་འཆར། །
དོན་གནད་སྒྲོག་འབྲིན་ཆོག་སྒྱུར་གཅིག་གིས་ཀྱང་། །
ས་སྒྲུང་ས་རྟོ་སྒྲུང་ས་ཤུ་ལོག་འབྲུམ་ལས་སྟོན། །
གསེར་ཕྱིར་བྱག་རི་གསེལ་བའི་བཙོན་པ་དང་། །
གསེར་ཕྱི་ས་སེར་ཕྱེད་པའི་ཤེས་རབ་དང་། །
བཙོ་བཞེག་བཞུ་བརྟུལ་བཟོ་ཚལ་མཁས་པ་སྟེ། །
གསུམ་འཛོམ་དེ་ལ་གསེར་གྱི་རྒྱན་མཆོག་འཕྲོབ། །

ལ་ལའི་ཆོག་སྒྲུབ་ཀྱི་དྲུང་ས་ཉ་མོ་བཞིན། །
 ལ་ལའི་ཆོག་སྒྲུབ་ཀྱི་རྟོག་རྩོམ་མཐོང་། །
 གཤམ་ཆོག་ལྷ་བྱའི་དགོས་པ་གཞན་མེད་ན། །
 རྩ་མ་ཡོན་ཉན་ཕྱི་མ་སྒྲོན་དུ་བཟླ། །
 ལ་ལས་ཆོག་དང་ལ་ལས་དོན་ལ་སྤྱེད། །
 འགའ་ཞིག་ཆོག་དོན་གཉིས་ཆར་གལ་ཆེར་འཛིན། །
 རིམ་བཞིན་སྤྱིང་བྱའི་སྒྲོ་དང་གཅེར་བྱའི་ལུས། །
 འཕྱོར་སྤྱོད་ཀྱི་ལྷན་མཛེས་མ་དཔེ་རུ་འོས། །
 ཆོག་གི་སོག་མ་ཤིང་རྟེན་མི་ཐེག་པར། །
 དོན་གྱི་འབྲས་བུ་སྒྲུབ་གང་མེད་པ་ལས། །
 རྩོད་བྱེད་མེ་ལོང་མཐེབ་ཀྱི་ཅམ་གྱི་ངོས། །
 བརྩོད་བྱའི་སྤྱང་བརྟན་འབྲུམ་ཕྱག་ཚུད་པ་བྱིན། །
 མཆོན་བྱ་དོན་གྱི་རང་བཞིན་བྱུང་ཆོས་དང་། །
 རྩོད་བྱེད་ཀྱི་སྒྲོང་མཆོན་རྒྱས་མཆོན་དཔེ་ཆོས། །
 དཔེ་དོན་འཕྱོར་མིན་མི་བརྟག་གང་བྱུང་དུ། །
 སྒྲུབ་ན་གཤམ་རྩ་བོང་མགོར་སྒྲུབ་བ་བཞིན། །
 ཆད་ལས་བཀལ་བར་བརྩོད་པའི་ཕུལ་བྱུང་དང་། །
 རང་བཞིན་བྱུང་ཆོས་སོགས་ལ་བརྟོན་བཅུགས་པས། །
 བརྩོད་བྱའི་རང་བཞིན་བྱུང་ཆོས་འབྱུར་དོད་དུ། །

སྟོན་པ་སྐྱེ་བྱིན་སྟེང་དུ་ཆོན་བསྟོས་འདྲ། །
 བརྟེན་དོན་དངོས་སྐྱེ་བརྟེན་མིན་མཆོན་དོན་གྱི། །
 དངོས་པོ་གཞན་ཞིག་བརྟེན་བྱར་བྱས་པ་ལས། །
 བརྟེན་དོན་དངོས་དེ་དོན་གྱིས་རྟོགས་ཕྱེད་པའི། །
 བསྟུན་བརྟེན་སྟོན་ཆོག་མཛོད་ཀྱི་ཡིད་བཞིན་ནོར། །
 མིག་བྱར་ལ་སོགས་བརྟེན་ཐབས་ལྷོ་མོ་ཡིས། །
 འདོད་དོན་སྟུན་པའི་ཚུལ་གྱིས་མཆོན་པ་དང་། །
 ཆོག་བྱར་ལས་ནི་བརྟེན་དོན་གཞན་སྟོན་པའི། །
 ཆོག་སྟུར་བྱ་རམ་སྟོར་མའི་རོ་དང་འདྲ། །
 ཕྱི་ཡི་ལུས་ཀྱི་བྱ་སྟུང་ཁ་ཡི་ཆོག །
 གདོང་དང་མིག་གི་རྣམ་འགྲུར་བརྟེན་པ་ལས། །
 བརྟེན་སེམས་དག་འཇུག་ཆགས་སྤང་བཀའ་ཉལ། །
 སྟོན་པའི་ཆོག་སྟུར་བྱང་ཁོག་ལྟ་བུའི་ཤེས། །
 སེམས་ལྟན་མི་ཡི་བྱང་ཆོས་སེམས་མེད་ཀྱི། །
 དངོས་པོ་སྟེང་དུ་འདོད་པས་བཏགས་བྱས་ཏེ། །
 སེམས་མེད་སེམས་ལྟན་བྱང་ཆོས་ལྟན་པ་ཡི། །
 གསོན་ཉམས་སྟེར་བའི་ཐབས་མཆོག་རབ་རྟོག་བསྟེན། །
 ཆོག་བྱིར་དོན་འཚོལ་ལོང་བས་ལག་སྟོབ་ལྟར། །
 གང་བྱང་མ་ཡིན་དོན་ཉམས་ཐོན་པའི་གསོས། །

སྒྲུབ་སྒྲུབ་འཛེབས་སྒྲུབ་མའི་མགིན་པའི་གདངས། །
 ཅི་མང་གིང་བུའི་སྒྲུབ་དང་བཞེབས་བཞིན་སྒྲུབ། །
 མཆོལ་ནང་གི་གསར་སྒྲུབ་པརྟོ་བཞིན། །
 དཔེ་ཡང་གསར་བ་གསར་བ་སྒྲུབ་བ་དང་། །
 ཉམས་ཡང་གསར་བ་གསར་བ་འདོན་པ་གཤ། །
 མི་བརྒྱ་ཆོག་གཅིག་ཆོམ་ལ་མཆར་ཅི་ཡོད། །
 ཆོག་སྒྲུབ་གྱིང་བ་མི་ལེགས་ལུས་མེད་པ། །
 སོ་ཡིས་མི་ཆོད་རུས་ཀོང་ཁར་བཞག་དང་། །
 ཤ་ལ་མི་འབྱར་ཀོ་སྒྲུབ་ལུས་གཡོགས་དང་། །
 གནད་ལ་མི་ལེགས་ཞན་འབེགས་བཟུང་བ་བཞིན། །
 བཟོད་བུའི་དོན་གྱི་གནད་འགག་སྒྲུབ་བཅངས་ཏེ། །
 སྒྲུབ་བཞིན་དང་རི་བཞིན་མིན་པ་དང་། །
 དངོས་སྒྲུབ་ལུགས་སྒྲུབ་དོན་གྱིས་སྒྲུབ་པ་སོགས། །
 ཆོམ་ལུགས་སྒྲུབ་མང་སྒྲུབས་བབ་གང་མཁོ་གདམ། །
 བམ་མཁའི་དབྱིངས་སྒྲུབ་བའི་རང་གཟུགས་མཐོང་། །
 མཆོལ་ནང་དུ་སྒྲུབ་པའི་གཟུགས་བརྟན་མཐོང་། །
 ཀུ་ལུད་འདབ་ལས་སྒྲུབ་པ་འཆར་བུབ་ཤེས། །
 བཟོད་བུ་སྒྲུབ་པའི་ཐབས་ཚུལ་དེ་ལས་ཤེས། །
 ལ་ལས་ཉིན་བྱིད་ཆ་དོད་འབར་བ་དང་། །

འོད་སྒྲུབ་གསལ་བའི་ཆོན་ས་ཁྱད་འཕགས་སྟོན། །
 ལ་ལས་གྲང་ངར་ལུན་སྒྲུག་བསྐྱོད་དཀའ་བ། །
 ལྷག་མེད་བསལ་བའི་ཆོན་ས་ཁྱད་འཕགས་སྟོན། །
 མེད་ཏོག་གསར་སྒྲིས་གཅིག་ལས་དབྱར་དུས་ཤེས། །
 ཤིང་ལོ་སེར་བོ་གཅིག་ལས་སྟོན་དུས་ཤེས། །
 སྒྲུབ་ཚཱ་བཟང་བོ་ཆོག་ཉུང་དོན་མང་བ། །
 རུལ་ཕྲན་གཅིག་ཏུ་གཟུགས་ཁམས་འདོམས་པ་བཞིན། །
 བསམ་པ་ནམ་དག་སྒྲིམ་ཆོག་ས་དོན་ལ་དམིགས། །
 ལྷ་བ་ནམ་དག་ལོ་རྒྱུས་འཁོར་ཕྱོགས་མཐུན། །
 སྟོད་པ་ནམ་དག་གཞན་གྱིས་མ་ཐོན་པའི། །
 མཐོ་ཟབ་གསར་བའི་ཁྱད་ཆོས་གདོན་པར་བྱ། །
 འདམ་གྱི་རྒྱ་ཆ་གཅིག་ཀྱང་བཟོ་བོ་ཡིས། །
 ལག་ཆ་ལ་ཁྱད་གྱིས་བཟོ་སྒྲིའི་ཉམས་བཟང་ངན། །
 ཐང་དང་འབྲུང་བཞིན་ཚཱ་ཡང་ཚཱ་མ་ཐན་གྱི། །
 རྒྱུས་སྒྲུང་སྟོ་ཆ་ལ་ལས་ནི་ཐང་དང་འབྲུང་། །
 སྒྲུབ་ཚཱ་ཡིན་མིན་ངོ་བོའི་སྟོན་ས་འབྱེད། །
 ཆོག་ས་བཅད་སྒྲུབ་ཚཱ་བྱབ་མཉམ་འདོད་པ་འབྲུལ། །
 ཆོག་ས་བཅད་ཡིན་ལ་སྒྲུབ་ཚཱ་མིན་པ་དང་། །
 སྒྲུབ་ཚཱ་ཆོག་ས་བཅད་མིན་པའང་མདོན་སྒྲུམ་གྱུབ། །

གཞུང་ལུགས་འཆིང་ཞགས་མ་ཡིན་སྒྲོན་མེ་ཡིན། །
གོ་རིགས་སྤང་ལག་མ་ཡིན་གཤོག་བྱང་ཡིན། །
ཚུལ་འཆད་གཞན་ཟེར་དཔར་ཤིང་ཅམ་མིན་པར། །
ཉམས་རྟོགས་རང་འོད་འཕྲོབའི་ཉི་ཟླ་མཛོད། །
ནང་གི་ཐུན་པའི་གོ་འཕང་འཇིག་བྱེད་ཅིང་། །
མཆོན་མོར་རྒྱ་བ་ནམས་ཀྱང་སྒྲིབ་བྱེད་པའི། །
ཚུལ་རིག་ལེགས་བཤད་ཉི་མ་གསར་བ་འདི། །
གདོང་བྱུག་སྒྲེམས་སྒྲོས་སྒྲོ་མཆོ་བསྐྱབས་ལས་སྒྲེས། །

སྒྲུབ་ཆོག་རིག་པའི་ཤེས་བྱ་གནད་བསྟུན་གྱི་ བཤད་སྒྲུབ་རྩིས་རིག་འབྲུག་སྟེ།

འཆར་རྒྱུ་མི་མདའ་བའ་གསལ་འཛིན་རྟེན་མིག །

འཕེལ་བཟང་རྩིས་བྲལ་གཉིས་སྒྲིམ་དགའ་བའི་ལྷ། །

ལང་ཚོ་ཉམས་ཡིད་མཛེས་སྒྲུག་མན་དུ་ ར། །

དགའ་བའི་ཡོངས་སྒྲོན་འཕེད་ཡིད་གཏེར་བྱ་སྒྲུབས། །

མཚན་གྱི་དོན། ཚུལ་ཁེས་པ་ནི། སྒྲེས་བྱའི་ངག་གི་རྣམ་པར་རིག་
བྱེད་གྱི་སྒྲ་དང་། དེ་མཚན་བྱེད་གྱི་ཡིག་ལས་ཐུབ་པའི་གཏན་ཆགས་གྱི་རྣམ་
པ་ཞིག་སྟེ། དང་པོའི་མཚན་གཞི། ཁ་ནས་ཁར་བརྒྱུད་པའི་དམངས་སྤོད་གྱི་
སྒྲ་དང་གཏན་སྒྲུབ། ལ་བ་ལོ་བ་དང་སྒྲ་གཞས་སྟགས་ལྟ་བུ་དང་། གཉིས་
པའི་མཚན་གཞི་ནི། ཡིག་འབྲུགས་གྱི་སྟགས་བམ་དུ་ཐུབ་པའི་རྫོང་བྱེད་གྱི་
རྣམ་པ་རི་སྟེད་པའོ། ཚུལ་གྱི་རྣམ་པ་དེ་གཉིས་གང་ཡིན་ཀྱང་། ཚུལ་གྱི་རྣམ་
པར་ཐུར་བེན་པ་དེར་བརྫོང་བྱ་དང་རྫོང་བྱེད་གཞན་དུ་མི་འཐུར་བའི་གཏན་
ཆགས་གྱི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིད་ལ། ཁ་རྒྱུན་དུ་གནས་པའི་ཚུལ་རིགས་ལ།
སྟགས་བམ་དུ་ཐུབ་པའི་ཚུལ་རིགས་ལྟ་བུའི་གཏན་ཆགས་གྱི་རང་བཞིན་མེད་
ཀྱང་། བརྫོང་བྱ་རྫོང་བྱེད་གྱི་གདོད་མའི་རྣམ་པ་ཙུང་བ་ནས་འཐུར་མི་སྲིད་དེ།
གལ་ཏེ་གདོད་མའི་རྣམ་པ་འཐུར་ནས་ཅུང་ཟད་ཀྱང་མེད་ན་ཁ་རྒྱུན་གྱི་ཚུལ་
རིགས་སྒྲ་ཅི་ལ་འགྲོ། གཞན་ཡང་གལ་ཏེ་ཚུལ་ལ་གཏན་ཆགས་སྒྲ་ཐུབ་བེན་
པའི་རྣམ་པ་ངེས་ཅན་ཞིག་མེད་ན་བཤད་བཤད་ཐམས་ཅད་ཚུལ་དང་། བྱིས་